

つながり通信

vol. 10



くらぶに登録いただいているみなさん、こんにちは。つながり応援チーム；渡部です。
年が明け、早くも1カ月経過しました。
変わらずコロナの感染者はありますが、社会や私たち自身が変化していくことも
そう遠くなさそうですね。

さて、2年前にスタートした「おしゃべりくらぶ」「子育てくらぶ」は現在県内で
185くらぶとなりました。登録いただいている組合員さんは706名となります。ありがとうございます(^-^)
生協と一緒に利用している班の仲間や職場の仲間、ご近所の幼馴染どうしや仲良しグループ、それぞれが違
う地域で暮らしているご家族、ママ友仲間・・・などいろんな形でつながっている人たちが「くらぶ」を結成
してくださっています。

毎月いただく報告書を読んでいると、みなさんがそれぞれのつながりの中で、お互いを思いやり、また共感
や元気をもらい合い（与え合い）ながら、自分の日々をつくっていらっしゃる事が伝わってきます。

このくらぶの集まりの場が、みなさんのつながりのお役に立てていると、とても嬉しく思いますし、この島
根県の中でもっとたくさんのくらぶができればいいなと思います。

くらぶが始まって丸2年はまさにどっぴりコロナですから、コロナ禍でのみなさんの様子もとても伝わって
きました。

『おしゃべりくらぶ』があったおかげで・・・」なんて言っていただけると、ほんとにうれしく思います。
先日、くらぶの代表者の方宛に次年度継続確認用紙を送らせていただいています。

ぜひぜひみなさん、来年度もこの大切なつながりの場を続けてやってください。仲間とおしゃべりを通し
て「よ～し、明日も頑張ろう」となるよう、みんなで元気を分け合いましょ。

くらぶのみなさんで開催しませんか？

おしゃべりパーティー



今週配布のカタログに入っている
チラシをさっそくチェック！

生協しまねは、組合員どうしはもちろん地域のみなさんで思いっきりおしゃべりを楽し
める場づくりを応援しています！くらぶのみなさんで申込みしませんか？

おしゃべりパーティー3ステップ

①まずは申込み

今週配布している「おしゃべりパーティー」ご案内チ
ラシについている申込書を
担当者にご提出ください。
3人以上集まれば、申込み
ができます😊



②おしゃべりパーティー を開催

「おしゃべりパーティー」用
の商品をお届けしますので、
みなさんで食べながら、おし
ゃべりしてください😊

③「振り返りシート」を提出

どんなおしゃべりをしたか、
「振り返りシート」に記入して
ご提出ください♪



～各くらの報告書から様子を紹介します!(^^)!～

【集まりの場のように いろいろ】

○ささやかな忘年会をしました。コロナ禍でなかなか外で集まることができないので、おしゃべりくらの補助費からお弁当を注文させていただいて、短時間でしたがワイワイ楽しい会になりました。

来年の目標?の一字をみんなで発表して盛り上がりました(^-^)(夢グループ)

○12月に入り、コロナ感染者数が市内・県内でも再び増加する中、ゆっくり集まっておしゃべりする機会が持てなくて、荷受けの後の数分、おしゃべりする程度でした。お正月の料理のこと、年末大掃除のこと、家族の様子などを話しました。(あさがお)

○一年があっという間です。今回は忘年会と称して外食で美味しいものを食べて一年の疲れをいやす為に計画しました。

良い思い出は繰り越し、忘れたい思い出は忘れ、ごちそうを食べました。

おしゃべりくらぶのおかげで今年も元気に過ごせました。

新しい年も楽しみにしてま～す。(あじさい)



○2022年、最後のおしゃべりくらぶ。食べてしゃべって、みんなスッキリして解散!前回から1カ月経ち、近況報告やら悩み事やら……。この仲間だからこそ出し合えるものを出し合いました。

聞いてもらって「なるほど……」と思ったり、「そうか、私も頑張ろう……」と思ったり。

最終的に「人生エンジョイしよう!」となるのでした。

(人生エンジョイくらぶ)

○今年もあと2週間、コロナで始まってコロナで終わった一年でしたね。それに3人ともババだから、一年一年、どこそこガタが来て病院と縁が切れない話。眼科・歯科・内科……。月2~3回病院通い。それでも3人寄ると笑うこともあり、やっぱり寄っておしゃべりせんといけんねと話してます。漬物や手料理(玉子焼き・煮しめ)など持ち寄って、これからもおしゃべりしていきたいと思います。(3ババトリオ)

○2022年の振り返り～今年もコロナの一年だった。老いも若きもよく頑張りました。消毒と掃除に明け暮れる毎日、おかげで年末掃除は楽をさせてもらいます。何をどう考えても健康が一番大切。身体に良い食材、良い食べ方、それを判断できる知識も必要だと話しました。来年も皆、元気に頑張りましょう。

(わくわくクラブ)

○令和4年最後の「おしゃべりくらぶ」はお正月の生花を3人で集まって生けました。その後、プレートで生地を焼いて餡を挟み、どら焼きを作ってコーヒーと共にいただきました。生地の成型が上手い人、下手な人で焼きながら大笑いしたり、防衛費増額について分からないなりに話したり、あっという間の3時間でした。ご近所さんで始めた「おしゃべりくらぶ」は自由な発想で毎月開催することができました。おかげさまでお互いの健康チェックができるし、何より絆が深まったような気がします。そしてお腹を抱えて笑うことができるのが一番の楽しみになりました。(TNKチーム)



送っていただいた写真を紹介します！



年末にクラブのみなで、こんにゃくを作りました。2回目ということもあり、みんなコツをつかんで楽しくできました。とってもたくさんできて3人で分けました。

おせち料理にしたり親戚に送ったりして喜ばれました。手作りこんにゃくは食感も味しみも抜群です。昔ながらの伝統を受け継ぐ大切にしたい活動です。
(セラベリクラブ)

まさに大切にしたい伝統ですね。釜からの湯気と倉庫の雰囲気とお二人のポーズが最高です！！

ピッツァ専門店のテイクアウトで忘年会です！
(チームヒュック)



ピザはもちろん、生ハムやウィンナー、ポテトもとても美味しそうです。右上にノンアルの飲料がたくさん写ってます（笑）次回はぜひ夜開催でノンノンアルで楽しんでください！

お店の粋な計らいで、3人それぞれひとつことメッセージをもらいました。茶碗蒸しの受け皿に敷いてあり、開けてビックリ！でした。2022年の良い締めくくりができました。（人生エンジョイクラブ）



これはほんとにビックリ＆うれしい！ですね。茶碗蒸しの器を取ったら受け皿にこんなメッセージが置いてあると私なら追加で生をもう一杯頼んでしまいます（笑）。粋なお店での素敵な時間でしたね。
※写真では見えませんがメッセージは「大吉です」「幸せたくさん降り注ぎます」等書かれています。

～教えてください～

高齢になり、食事の準備が一日三回、つらく思うことも増えました。生協のレンチン食品を使うことも増えてきましたが、その中には味の濃いものもあります。タンパク質として摂取したいときには量も多くなってしまいます（淡塩サバ・鶏肉料理等）。減塩のお弁当もありますが、なにかいい方法があれば教えてください。

(めじろキティ)

発見!

こんな使い方 あんな使い方

1月9日(月)~1月13日(金)にお届けしたお楽しみ商品の「ほくほくお豆の玄米ごはん」。みなさんからいただいた感想をご紹介します(^_^)

食べた感想



お豆と玄米がとてもマッチしていました。どちらも適度な噛み応えがあり、普段の食事よりもよく噛んで食べました。原材料もですが、噛むことなども健康にとっても良いですね。

ミツバチ

噛み締めれば噛み締めるほど甘味が増してとてもおいしかったです。お豆が“ほくほく”でした。玄米ご飯も“モチモチ”で玄米のイメージが払拭されました。また、豆が全て国産には驚き、嬉しかったです。

ゆかり

味がついていないので、少しゴマ塩をふってみました。普段から玄米ごはんを食べているので、違和感なくおいしくいただきました。

ティーメイト

玄米は体に良いしおいしいのですが作るのが面倒なのでパックになっていると手軽に食べられて良いです。パックご飯をどうせ買うなら健康に良さそうな玄米の方が良いかな。

ビットカーサ

パックごはん、どんなときに食べる?

おかずが物足りないとき、パックの炊き込みご飯を利用したことがあります。

さくら記念日

コロナ禍や自宅待機中、非常時に。ごはんを炊き忘れたときなどに助かる。

チームたつっこ

仏様のお供え用に。

あじさい

突然の来客(孫や子ども)があったときに。

3ババトリオ

お弁当に詰めていく。一人のときの昼食に。

3人娘

仕事で遅くなった日の夕食の1品として。ごはんを炊き忘れた日に...とても助かっています。白ごはんパックと冷凍の中華丼で職場のお昼ご飯にもしています。

ふかふか

おすすめのパックごはん

赤飯がおすすめ!
大人気でした。

ミツバチくらぶ



おこわ
中華風

2人娘



サトウのごはん、COOPの赤飯を利用するという声が多かったです。ごはんを炊き忘れたときや非常時のときだけでなく、常備していると夕食や昼食にも活躍しそうですね^^♪